

BEBA AUGA PARA MANTER UN ADECUADO NIVEL DE HIDRATACIÓN

Recomendación 8

Beba auga para manter un adecuado nivel de hidratación. Tome auga abundantemente, infusións ou zumes de froitas naturais. Evite as bebidas azucradas e os refrescos.

Consellos

1. Beba auga con frecuencia.
2. Beba durante e despois da actividade física para reintegrar as perdas debidas á sudación.
3. Consuma abundantes líquidos en épocas de calor ou se ten episodios febrís ou diarrea.
4. Os anciáns, nenos/as, embarazadas, deportistas, enfermos crónicos ou persoas que traballan ao aire libre son os grupos máis vulnerables fronte aos efectos da calor e a deshidratación.
5. Evite algunhas bebidas como refrescos con sabor de froitas ou de cola, néctar de froitas e zumes comerciais que adoitan conter, a diferenza da auga, azucres simples que proporcionan máis carga calórica. Outras, como as bebidas enerxizantes poden conter cafeína e outras substancias estimulantes en cantidades considerables.
6. Evite as bebidas alcohólicas e, se as toma, consúmaas con moderación (exemplo: dous vasiños diarios de viño en varóns e un en mulleres).
7. Se a súa idade é elevada, lembre a conveniencia de beber a miúdo, incluso sen sede. Non ten por que tomar sempre auga, senón os líquidos que máis lle apetezan. Nas persoas de idade avanzada ou con problemas de deglutición, é máis recomendable inxerir purés ou leite lixeiramente espesada con fariñas ca líquidos. O risco de aspiración é menor.
8. Estar ben hidratado é esencial para a saúde, realícese ou non actividade física e en calquera época do ano.